

# Utonięcia – zjawisko, które zbiera tragiczne żniwo!

Data publikacji: 10.07.2018 12:30

Tylko w ciągu ostatniego weekendu w Polsce utonęło aż 12 osób. Policja apeluje o ostrożność i przestrzeganie zasad bezpieczeństwa nad wodą!



fot.: Pixabay.com

Upalne dni sprawiają, że ochłody szukamy nad wodą. Należy jednak przy tym pamiętać, aby przestrzegać podstawowe zasady bezpieczeństwa! Tylko w miniony weekend w Polsce utonęło aż 12 osób! Brawura, kąpiel pod wpływem alkoholu, brak oceny terenu, brak umiejętności pływackich, nieudany skok do wody, pływanie w miejscach zabronionych, nieumiejętność postępowania w przypadku wywrócenia się jednostki pływającej czy też brak kontroli dorosłych nad dziećmi to przyczyny większości wypadków nad wodą. - ***Aby wypoczynek nad wodą był bezpieczny, musimy pamiętać, że bezpieczeństwo nasze i naszych dzieci w tych miejscach zależy w dużej mierze od nas samych. Przestrzegajmy więc podstawowych zasad, które powinny obowiązywać podczas wypoczynku nad wodą*** - apelują policjanci.

Mając na celu poprawę bezpieczeństwa osób korzystających z rekreacji wodnej, Biuro Prewencji Komendy Głównej Policji zainicjowało drugą edycję ogólnopolskiej akcji informacyjno-edukacyjnej pn. „Kręci mnie bezpieczeństwo... nad wodą”, której jednym z głównych celów jest zwrócenie uwagi na zagrożenia jakie może nieść ze sobą wodna rekreacja.

Policjanci przypominają o przestrzeganiu podstawowych zasad bezpieczeństwa podczas wypoczynku nad wodą:

- Bezpieczna kąpiel, to kąpiel w miejscu do tego przeznaczonym, które jest odpowiednio oznakowane i w którym nad bezpieczeństwem czuwa ratownik. „Dzianie kąpieliska” zawsze mają nieznaną dno i głębokość, a woda w nich może być skażona. Nie wolno pływać też na odcinkach szlaków żeglugowych oraz w pobliżu urządzeń i budowli wodnych.
- Przestrzegajmy regulaminu kąpieliska, na którym przebywamy. Stosujmy się do uwag i zaleceń ratownika.
- Nie pływajmy w wodzie o temperaturze poniżej 14 stopni (optymalna temperatura to 22-25 stopni).
- Nie pływajmy w czasie burzy, mgły (kiedy widoczność wynosi poniżej 50 metrów), gdy wieje porywisty wiatr.
- Nie skaczmy rozgrzani do wody. Przed wejściem do wody zmočmy nią klatkę piersiową, szyję, kark, krocze i nogi – unikniemy wstrząsu termicznego.
- Nie pływajmy w miejscach, gdzie jest dużo wodorostów lub wiemy, że występują zawirowania wody lub zimne prądy.
- Nie skaczmy do wody w miejscach nieznanych. Może to się skończyć poważnym urazem, kalectwem, a nawet śmiercią. Absolutnie zabronione są w takich miejscach skoki „na główkę”, dno naturalnego zbiornika może się zmienić w ciągu kilku dni.
- Pamiętajmy, że materac dmuchany nie służy do wypływania na głęboką wodę, podobnie jak nadmuchiwane koło.
- Nigdy nie wchodzimy do wody i nie pływajmy po spożyciu alkoholu.
- Nie przystępujemy do pływania na czczo – wzmożona przemiana materii osłabia nasz organizm.
- Nie pływajmy również bezpośrednio po posiłku – zimna woda może doprowadzić do bolesnego skurczu żołądka, co może nieść za sobą bardzo poważne konsekwencje.
- Nie przeceniajmy swoich umiejętności pływackich. Jeśli chcemy wybrać się na dłuższą trasę pływacką, pływamy asekurowani przez łódź lub przynajmniej w towarzystwie jeszcze jednej osoby. Na głowie powinniśmy mieć założony czepek aby być widocznym dla innych w wodzie. Można do tego celu użyć bojki na szelkach.
- Nie wypływajmy za daleko od brzegu po zapadnięciu zmroku. Pływanie po zachodzie słońca jest niebezpieczne.

- Dzieci powinny bawić się w wodzie tylko pod opieką dorosłych, dobrze żeby miały złożone na sobie dmuchane rękawki, które pomogą dziecku utrzymać się na wodzie.
- Zażywając kąpeli słonecznych zwracamy uwagę na osoby obok nas. Może się okazać, że ktoś będzie potrzebował naszej pomocy. Jeśli będziemy w stanie mu pomóc, to zrobimy to, ale w granicach swoich możliwości. Jeśli nie będziemy czuli się na siłach, to zaalarmujemy natychmiast inne osoby.
- Pływając żaglówkami, łódkami czy kajakami pamiętajmy o założeniu kapoka.
- Nie pływajmy żaglówkami, łódkami, czy kajakami będąc pod wpływem alkoholu, czy innych środków działających podobnie do alkoholu – za naruszenie tego zakazu grozi nam kara grzywny, a ponadto jest to niebezpieczne zarówno dla nas samych, jak i dla innych amatorów wodnych uroków.
- Wypływając na dłuższy rejs pamiętajmy, żeby wcześniej sprawdzić prognozę pogody.
- Przed wypłynięciem poinformujmy najbliższych lub znajomych dokąd, z kim i jakim sprzętem wypływamy oraz o przewidywanej porze powrotu.

red./mat.pras.

Pisaliśmy: [„Kręci mnie bezpieczeństwo...nad wodą”](#)